

PERCEPÇÃO DE UM GRUPO DE IDOSOS FRENTE A TRANSIÇÃO DO PADRÃO ALIMENTAR DO SÉCULO XX AO XXI

Maria Tereza Lucena Pereira ¹
Ivânia Samara dos Santos Silva ²
Amélia Ruth Nascimento Lima ³
Gabriel Barbosa Câmara ⁴
Rubiamara Maurício de Sousa ⁵

RESUMO

Devido o advento da tecnologia e a alteração econômica, social e demográfica, o Brasil sofreu uma transição alimentar. O padrão do século passado era marcado por um consumo maior de produtos in natura, enquanto que atualmente os industrializados apresentam maior destaque. Os idosos representam a população que mais sentiu os impactos dessa transição, diante disso, o objetivo do presente estudo foi avaliar a percepção de um grupo de idosos frente a transição alimentar do século XX ao XXI. Para tanto, foi realizada uma entrevista semiestruturada com um grupo de idosos pertencentes ao Centro de Referência e Assistência Social do município de Cuité-PB. Na oportunidade, participaram da pesquisa 14 mulheres idosas, as quais interagiram ativamente e demonstraram um ponto de vista em comum perante a transição alimentar, expressando que apesar de os processos tecnológicos terem facilitado o dia a dia, o padrão de consumo anterior trazia mais qualidade de vida, prazer e segurança. De modo geral, faz-se necessário ressaltar a importância de oferecer ao idoso a oportunidade de expressar seus sentimentos perante situações que influenciaram/influenciam seu estilo de vida, oferecendo-lhes mais autonomia e inserção social.

Palavras-chave: Alimentação, Envelhecimento, Autonomia.

INTRODUÇÃO

A alimentação pode ser caracterizada como uma necessidade básica, um direito humano e uma atividade cultural que envolve tabus, crenças, culturas e diferenças. Diante disso, o ato de alimentar-se não envolve unicamente o fato de adicionar componentes nutritivos necessários ao organismo, determina-se, também, como ato social nas relações interpessoais que proporciona convívio, diferenças, e expressão do mundo da necessidade, da liberdade e da dominação. Deste modo, os padrões alimentares de um grupo contribuem com

¹ Mestranda do Curso de Ciências Naturais e Biotecnologia da Universidade Federal de Campina Grande-UFCG, mariatereza-lucena@hotmail.com;

² Mestranda do Curso de Ciências Naturais e Biotecnologia da Universidade Federal de Campina Grande-UFCG, ivania.samara@hotmail.com;

³ Mestranda do Curso de Ciências Naturais e Biotecnologia da Universidade Federal de Campina Grande-UFCG, ameliaruth.lima@gmail.com;

⁴ Pós graduando em Nutrição Clínica Funcional e Esportiva com ênfase em Nutrigenômica da UNIFACISA, gabrielbarbosacamara@gmail.com

⁵ Pós graduanda em Nutrição Hospitalar do Centro Universitário do Rio Grande do Norte-UNIRN, rubiamaramds@gmail.com;

a identidade coletiva, a posição na hierarquia e na organização social (BLEIL, 1998; BOLLAFI, 2000).

No Brasil, os hábitos alimentares foram fundados por meio da miscigenação das culinárias indígena, portuguesa e africana e, com o decorrer do tempo, foram contraindo características e particularidades. Cada região do país passou a desenvolver uma cultura popular rica e diversificada, onde demonstra uma culinária própria, devido à influência das correntes migratórias e adaptações ao clima, além da disponibilidade de alimentos (PINHEIRO, 2001; BLEIL, 1998; ABREU et al, 2001).

Até o século XX, muitas descobertas técnico-científicas pertinentes conduziram ao progresso e também à alteração dos hábitos alimentares: o surgimento de novos produtos; a renovação de técnicas industriais e agrícolas; as descobertas sobre fermentação; a produção do vinho, da cerveja e do queijo em escala industrial e o beneficiamento do leite; os avanços na genética, que permitiram aprimorar o cultivo de plantas e a criação de animais; a mecanização agrícola; além do desenvolvimento dos processos técnicos para conservação de alimentos (PINHEIRO, 2001; ABREU et al, 2001; MONDINI & MONTEIRO, 1994).

Já na atualidade, Campos (2004) esclarece que a alimentação é caracterizada pelo estilo de vida moderno, marcada pela escassez de tempo para preparo e consumo de alimentos, fato que induz à emergência de preparações do tipo fast food, que emprega técnicas de conservação e preparo rápido. Em contrapartida, acrescenta que uma parcela da população se preocupa com os aspectos da saúde, optando por uma alimentação do tipo slow food, prezando pela escolha dos alimentos e pela qualidade das preparações.

Segundo Pinho (2012), nas últimas décadas tanto países desenvolvidos quanto países em desenvolvimento, passaram por uma transição nutricional em que o padrão alimentar fundamentado no consumo de frutas, hortaliças, cereais e leguminosas vem sendo gradualmente substituído por uma alimentação baseada em gorduras, açúcares refinados e produtos industrializados. Diante disso, tais mudanças nos padrões de consumo têm exposto a população a um maior risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, câncer, doenças cardiovasculares e Alzheimer.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), pessoas a partir de 60 anos de idade são consideradas idosas. Deste modo, esse grupo populacional presenciou/presencia com maior propriedade essa transição supramencionada, tendo que, provavelmente, se adequar à tais alterações. Em decorrência disso, é extremamente importante avaliar a realidade alimentar atual dos idosos brasileiros e os seus sentimentos perante essa trajetória.

Portanto, o objetivo do presente estudo foi avaliar a percepção de um grupo de idosos frente a transição do padrão alimentar do século XX ao século XXI.

Para tanto, foi realizada uma entrevista semiestruturada com o grupo de idosos Feliz Idade no Centro de Referência da Assistência Social CRAS-Joana Darc, do município de Cuité-PB.

Durante a entrevista os idosos se mostraram solícitos e participativos, além de extremamente interessados no assunto. Na ocasião, puderam relatar seus pontos de vista, opiniões e anseios com relação à alimentação, além disso, demonstraram-se emocionados ao relembrar modos de preparo e hábitos alimentares passados.

De modo geral, os resultados foram extremamente positivos, pois foi dada uma oportunidade de fala e expressão a uma população por muitas vezes excluída do meio social, e que possui muita propriedade e experiência para discutir sobre a trajetória da alimentação e tudo o que a compõe.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de natureza qualitativa e cunho descritivo exploratório. Para tal, foi realizada uma entrevista semiestruturada com idosos pertencentes ao grupo Feliz Idade no Centro de Referência da Assistência Social CRAS-Joana Darc, do município de Cuité-PB.

A entrevista foi realizada durante um encontro semanal do grupo, no mês de maio de 2019, e aconteceu de modo dialogal coletivo, ou seja, o entrevistador dirigindo-se aos idosos de uma só vez, deixando-os a vontade para se expressar quando desejassem. Para executá-la, foi realizado um contato prévio para o agendamento com a coordenadora do CRAS e o supervisor do grupo. Antes da execução, os idosos foram orientados sobre os objetivos da pesquisa e sobre o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o qual foi assinado individualmente para a garantia do interesse legal de participação.

A entrevista foi gravada em um celular LG K10 power e, posteriormente, as falas foram transcritas. Para garantir a confidencialidade dos participantes, seus respectivos nomes foram substituídos por nomes de frutas nativas ou muito consumidas na região Nordeste.

DESENVOLVIMENTO

- Transição alimentar e nutricional no Brasil

Segundo Ansalone (2008) há pelos menos trinta anos, tem-se observado os efeitos de uma transição nutricional em curso no Brasil. Popkin (1993) a caracteriza como um processo de alterações sequenciais no padrão de nutrição e consumo, as quais acompanham mudanças econômicas, sociais e demográficas, bem como do perfil de saúde das populações.

Diante disso, faz-se necessário pensar a transição alimentar e nutricional como sendo um processo de transformação permanente da relação entre o homem e o alimento. Conseqüentemente, torna-se perceptível que o padrão alimentar atual se relaciona fortemente com a industrialização e urbanização os quais são fatores que interferiram diretamente na dinâmica de acesso aos alimentos e o estado nutricional, de saúde e qualidade de vida da sociedade (GARNELO, 2009; BRASIL, 2009).

Além dos fatores supramencionados, outro fator que pode justificar essa transição é mudança na ocupação demográfica, tendo em vista que em 1950 a população brasileira era predominantemente rural (cerca de 66%), e nas últimas décadas o país passou para uma condição mais urbana, em que cerca de 80% da população encontra-se concentrada nas cidades (VELÁSQUEZ-MELÉNDEZ, 2003). Mendonça e Anjos (2004) acrescentam que outra justificativa é o fato da inserção da mulher no mercado de trabalho, especialmente a partir da década de 70, fazendo com que a figura da “mulher do lar” que assumia a administração integral da alimentação familiar fosse substituída pela falta de tempo para preparar as refeições, as quais foram sendo substituídas por alimentos industrializados ou consumo fora de casa.

Devido essa modificação do padrão alimentar, verifica-se que os casos de desnutrição que eram mais comuns no século passado foram/estão sendo substituídos por casos de excesso de peso (sobrepeso e obesidade) associados às Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT); dentre as quais, estão as doenças cardiovasculares, que configuram a principal causa de morte desde a década de 80 (VASENTINI, 2010; ARAÚJO, 2012).

- Alimentação no envelhecimento

Uma alimentação saudável deve ser composta por vários alimentos de origem vegetal e animal, que portam todos os grupos de nutrientes, visando sempre o equilíbrio e a harmonia, atrelando alimentos de qualidade e quantidades adequadas aos indivíduos. As recomendações alimentares realizadas para a população idosa devem levar em consideração as alterações

fisiológicas comuns nessa fase, destacando o risco para o desenvolvimento das DCNT (FREITAS; PHILIPPI e RIBEIRO, 2011).

Problemas como incapacidades físicas e falta de coordenação motora podem afetar os hábitos alimentares dos idosos, deste modo, alimentos que promovem qualquer dificuldade de manejo durante as refeições podem desestimular o consumo, prejudicando o estado nutricional desse grupo (LIMAFILHO; QUEVEDO-SILVA e FOSCACHES, 2012).

Neste contexto, deve-se dar uma atenção especial à alimentação e nutrição, pois o envelhecimento produz essas mudanças fisiológicas supracitadas, as quais são extremamente importantes, assim como a vontade e o prazer em se alimentar (DONINI, SAVINA e CANNELLA 2003).

- Importância dos grupos de idosos no processo de envelhecimento

Os grupos de convivência são uma forma de interação, inclusão social e uma maneira de resgatar a autonomia, de viver com dignidade e dentro do âmbito de ser e estar saudável (WICHMANN et al., 2013).

Segundo Almeida et al. (2010) os grupos de convivência são capazes de estimular, por meio de atividades, o indivíduo a adquirir maior autonomia, estimular sua autoestima, promover qualidade de vida, senso de humor e influenciar sua inclusão social.

Diante disso, deve-se ressaltar a importância desses grupos, pois o nível de satisfação dos idosos na convivência com outras pessoas pode tornar-se mais intenso no decorrer da vida. Tendo em vista que, nos grupos, surge a oportunidade de estabelecer novas amizades, ampliar os conhecimentos e afastar a solidão (SPOSITO et al., 2010).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De modo geral, participaram da entrevista 14 mulheres idosas. Ao serem submetidas ao seguinte questionamento: “Você acredita que o padrão alimentar do fim do século passado era mais saudável que o atual?” Todas responderam “sim”.

“Antigamente nossa alimentação era mais natural. A gente que plantava, não tinha tanto veneno como hoje em dia.” – Umbu.

“Ah, minha filha, antigamente as coisas eram melhores. As comidas eram mais caseiras, tinham mais sabor, eram mais saudáveis. A gente plantava e cuidava bem dos próprios bichos. Não comprava quase nada nas mercearias.” – Pitomba.

As falas das idosas podem ser justificadas por Mezomo (2002), que afirma que a alimentação de hoje é extremamente diferente daquela dos nossos antepassados, os quais viviam em contato direto com a natureza, alimentando-se de tudo que ela lhes oferecia: animais abatidos (carne), frutas, gramíneas, folhas, raízes; já atualmente, diante da variedade de facilidades que a indústria alimentícia nos apresenta, associadas à falta de tempo e a praticidade que é fornecida, é possível delinear e caracterizar os novos hábitos alimentares da população brasileira.

De acordo com Flandrin e Montanari (1996), a história da alimentação nacional possui influência da Revolução Industrial em diversos aspectos, principalmente devido ao desenvolvimento das indústrias alimentares, tendo em vista que os alimentos eram fabricados artesanalmente e passaram a ser produzidos por poderosas fábricas.

A segunda pergunta direcionada as idosas foi: “Seus hábitos alimentares tiveram que acompanhar essa transição?” todas concordaram que “sim”.

“Sim, nós fomos obrigadas a acompanhar essa mudança. Antigamente eu e minha família tirávamos o milho da plantação e fazíamos um cuscuz delicioso. A gente cozinhava o cuscuz de milho no pano, não tinha essa história de cuscuzeira. Hoje a gente compra o cuscuz em pacote no mercado.” – Caju.

“Sim, eu tive que vir morar na rua, né... Não tenho mais como plantar, nem criar meus bichos. Hoje quase tudo tem que ser industrializado, mas antigamente era muito melhor.” - Pinha.

Segundo Garcia (2003), essa transição alimentar gerou transformações no estilo de vida de praticamente toda a população mundial, já que o binômio urbanização/industrialização atua como um fator determinante na modificação dos hábitos.

A terceira pergunta, por sua vez, foi: “Você acha que a oferta de alimentos saudáveis nos primeiros anos de vida influencia nas escolhas alimentares na fase adulta?”, e mais uma vez, todas concordaram que sim.

“Com certeza, a gente já vê uma diferença do que os nossos filhos comem para o que os nossos netos comem. Minha filha só comia o que eu oferecia quando era criança, tudo natural, por isso ela sabe fazer melhores escolhas. Mas já oferece outras coisas para meu neto.” – Seriguela.

Baek, Paik e Shim (2014) ressaltam a importância dessa pergunta quando esclarecem que os pais possuem um importante papel na formação do hábito alimentar infantil. Concluindo que escolhas alimentares parentais, em relação à quantidade e qualidade dos alimentos podem determinar o comportamento alimentar de um indivíduo.

Ao serem questionadas se elas se sentem pressionadas pela mídia a consumir mais alimentos industrializados, as respostas foram divididas. Dez responderam que não se sentem e quatro disseram que sim.

“Eu acho que as crianças são mais influenciadas, eu não caio em toda conversa não.” – Umbu.

“Eu acho que hoje em dia a gente vê os dois lados, né... Também é mostrado muita coisa boa e saudável na TV. Eu gosto muito de ver programas que falam de alimentação e atividade física.” – Cajá.

De modo semelhante ao que foi dito pelas idosas, Serra e Santos (2003) afirmam que no mundo contemporâneo a mídia desempenha um papel estruturador na construção e desconstrução de procedimentos alimentares.

A última pergunta levou em consideração a memória afetiva que a comida representa. Deste modo, perguntou-se as idosas: “Você enxerga o alimento consumido no século passado como uma forma de lembrar de momentos ou pessoas especiais?”, todas demonstraram grande emoção e disseram que sim.

“Nossa, minha filha, com certeza. Eu lembro tanto da pamonha que eu comia no sítio nos tempos de chuva.” – Mangaba.

“Eu ainda consigo sentir o cheiro do cuscuz de milho moído da minha mãe.” – Acerola.

Amon e Menashe (2008) relatam que a comida possui a capacidade além de apenas alimentar, mas de convidar pelo aroma, textura, lembranças e de expressar sentimentos.

Diante disso, entender que a comida pode expressar algo, é entender que ela pode despertar sentimentos.

De modo geral, os resultados foram extremamente positivos e deram aos idosos a oportunidade de expressão de sentimentos sobre uma transição capaz de interferir diretamente em seus estilos de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, torna-se perceptível que os idosos mantêm um ponto de vista formulado e comum perante a transição do padrão alimentar do século XX ao século XXI. Através de suas falas expressaram que apesar de os processos tecnológicos que impulsionaram a transição apresentarem maiores facilidades ao dia a dia, o padrão alimentar anterior trazia mais qualidade de vida, prazer e segurança.

De modo geral, vale salientar a importância do desenvolvimento de atividades com essa população, principalmente, aquelas que permitam a oportunidade de o idoso demonstrar a sua percepção através dos seus sentimentos perante situações que afetaram o seu estilo de vida, promovendo, deste modo, a sensação de autonomia e expressão.

REFERÊNCIAS

ABREU, E. S. D., VIANA, I. C., MORENO, R. B.; TORRES, E. A. F. D. S. Alimentação mundial: uma reflexão sobre a história. **Saúde e sociedade**, v. 10, p. 3-14, 2001.

ALMEIDA, E. A.; MADEIRA, G. D.; ARANTES, P. M. M.; ALENCAR, M.A. Comparação da qualidade de vida entre idosos que participam e idosos que não participam de grupos de convivência na cidade de Itabira-MG. **Rev Bras Geriatr Gerontol**, 2010.

AMON, D; MENASCHE, R. **Comida como narrativa da memória social. Sociedade e cultura**, v. 11, n. 1, pp.13-21, 2008.

ANSALONI, J. A. Propaganda, Transição Nutricional e Segurança Alimentar na Sociedade Brasileira. In: JORNADAS CIENTÍFICAS DO NISAN: NÚCLEO INTERDEPARTAMENTAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL 2006/2007. Barueri: Minha Editora. 2008. p. 19.

ARAÚJO, J. D. Polarização epidemiológica no Brasil. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 21, n. 4, p. 533-538, 2012.

- BAEK, Y. J.; PAIK, H. J.; SHIM, J. E. Association between family structure and food group intake in children. **Nut Res Pract**. 2014;8(4):463-8.
- BLEIL, S.I. O padrão alimentar ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil. **Cadernos de Debate**, v. 6, n. 1, p. 1-25, 1998.
- BOLAFFI, G. **A saga da comida**. Ed. Record, 2000.
- LIMA-FILHO, D.; QUEVEDO-SILVA, F.; FOSCACHES, C. A. L. A profile of the Brazilian consumers of organic products. **African Journal of Business Management**, v. 6, n. 23, p. 6939-6947, 2012.
- DONINI, L. M.; SAVINA, C.; CANNELLA, C. Eating Habits and Appetite Control in the Elderly: The Anorexia of Aging. *International Psychogeriatrics*, v. 15, n. 1, p. 73-87, 2003.
- FLANDRIN, J. L.; MONTANARI, M. **A história da alimentação**. São Paulo: Estação Liberdade, 1996.
- FREITAS, A. M.; PHILIPPI, S. T.; RIBEIRO, S. M. Lima. Food lists from the diet of a group of elderly individuals: analysis and perspectives. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 14, n. 1, p. 161-177, 2011.
- GARCIA, R. W. D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, Campinas, out./dez., 2003.
- GARNELO, L; WELCH, J. R. Transição alimentar e diversidade cultural: desafios à política. **Cad Saude Publica**, v. 25, n. 9, p. 1872-1873, 2009.
- KAC, G.; VELÁSQUEZ-MELÉNDEZ, G. A transição nutricional e a epidemiologia da obesidade na América Latina. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 4-5, jan./fev. 2003.
- MENDONÇA, C. P.; ANJOS, L. A. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 3, p. 698-709, mai./jun. 2004.
- MEZOMO, I. F. B. Os serviços de alimentação: planejamento e administração. Barueri (SP): Manole; 2002.
- MONDINI, L; MONTEIRO C. A. Mudanças no padrão de alimentação da população urbana brasileira. **Rev. Saúde Pública**, 28(6):433-9, 1994.
- PINHEIRO, K. História da Alimentação. *Universitas Ciências da saúde*; 2001. 3:173-190.
- POPKIN, B. M. The nutrition transition in China: A cross sectional analysis. *European Journal of Clinical Nutrition*, [S.l.], v. 47, n. 5, p. 333-46, may. 1993.
- SERRA, G. M. A.; SANTOS, E. M. Saúde e Mídia na Construção da Obesidade e do Corpo Perfeito, *Ciência e Saúde Coletiva*, V.8, n.3, 2003.
- SPOSITO, G.; DIOGO, M. J. D. E.; CINTRA, F. A.; NERI, A. L.; GUARIENTO, M. E.; SOUSA, M. L. R. Relações entre o bem-estar subjetivo e a funcionalidade em idosos em seguimento ambulatorial. **Rev Bras Fisioter**, 2010.

VESENTINI, J. W. Geografia: o mundo em transição. **SP: Ática**, 2010.

WICHMANN, F. M. A.; COUTO, A. N.; AREOSA, S. V. C.; MONTAÑÉS, M. C. M.
Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 16, n. 4, p. 821-832, 2013.